Concluzii și învățăminte după consfătuirea antrenorilor de schi

O metodă unică de învățare ● Generalizarea unor metode moderne de antrenament ● Amănunte și învățăminte din experiența schiului francez

De curînd, la cabana Cristianul Mare din Postăvar s-au încheiat lucrările consfătuirii pe țară a antrenorilor de schi. In cadrul acestei consfătuiri au fost luate în discuție cele mai importante probleme metodice ale schiului și au fost trase concluzii și învățăminte pentru viitoarea activitate a antrenorilor de specialitate, a profesorilor încadrați la S.S.E. și a instructorilor.



După discuții teoretice, exemplificările practice executate cu multă măiestrie de antrenorul René Sulpice pe pîrtia din Kanțer
Foto: D. Stănculescu

După prezentarea unor referate deosebit de interesante, de către specialiști în domeniul culturii fizice și sportului și medicinii sportive, de către membri ai colegiului central de antrenori F.R.S.B., precum și în urma discuțiilor aprinse purtate pe marginea fiecărui referat, participanții au atins un obiectiv de multă vreme urmărit: **unificarea metodelor de învățare**, ceea ce constituie un important pas înainte pe drumul dezvoltării bazei de mase a schiului. Consfătuirea a stabilit ca procesul de învățare să se desfășoare pe trei categorii și anume: începători, avansați și perfecționați. Cei mai talentați vor fi legitimați în secțiile de performanță ale cluburilor și asociațiilor sportive. A doua problemă rezolvată a fost aceea a stabilirii unei terminologii, iar a treia — generalizarea unor metode moderne de antrenament.

Linia metodică — obligatorie de acum înainte — va fi comunicată zilele acestea colegiilor de antrenori, comisiilor regionale, raionale și orășenești și secțiilor de schi.

ANTRENORUL FRANCEZ, RENÉ SULPICE A ADUS UN INSEMNAT APORT

In ultimele două zile de lucrări, la consfătuire a participat și RENÉ SULPICE, antrenorul echipei naționale de băieți a Franței. El a vorbit despre modul în care este creată baza de mase a schiului, precum și despre metodele de lucru ale schiorilor francezi fruntași, care își datoresc frumoasele succese din ultimii ani tocmai aplicării principiilor moderne de antrenament. Intrucît cele prezentate de René Sulpice, ca și răspunsurile sale la numeroasele întrebări puse de participanții la consfătuire sînt deosebit de interesante pentru iubitorii schiului, vom căuta ca în rîndurile de mai jos să subliniem cele mai însemnate aspecte, cele care pot fi puse în practică la noi de comisiile regionale, raionale și orășenești, de antrenorii secțiilor de performanță, de profesorii de educație fizică și instructori.

IN INTREAGA FRANȚĂ SCHIUL SE INVAȚĂ DUPĂ O METODĂ UNICĂ, binecunoscută atît de cei 2000 de monitori (instructori) care activează în timpul iernii ca salariați ai stațiunilor, cît și de profesorii de educație fizică din școli și de antrenorii din orașele de munte. In felul acesta, cel ce face primii pași în schi învață de la început în mod corect elementele de tehnică și, în cazul cînd părăsește o stațiune, el poate continua antrenamentul — după aceleași metode — în altă stațiune, prezentînd un tichet care-i dă dreptul să activeze într-o clasă corespunzătoare. Trebuie să precizăm că procesul de învățare cuprinde șase clase, pe care elevul le parcurge treptat, iar în tot acest timp el este stimulat prin diferite insigne („Steluța de zăpadă", „Căprioara", „Săgeata").

Selecția celor mai talentați schiori se face tot treptat, începînd cu concursurile din timpul procesului de învățare și continuînd cu întrecerile școlare, universitare, regionale și interregionale. In final, o comisie interregională alege pe cei mai buni schiori din țară, care își continuă antrenamentele într-o tabără. In momentul de față există un lot de 40 de tineri selecționați din întreaga țară din care vor fi aleși 4 sau 5 pentru prima echipă a Franței. Acești 40 de schiori sînt considerați drept speranțe ale schiului francez.

PREGATIREA FIZICĂ — UN CAPITOL IMPORTANT AL INSTRUIRII SCHIORILOR. Antrenorul René Sulpice a precizat că un schior trebuie să fie nu numai un tehnician, ci și un atlet bun. De aceea, în compunerea antrenamentului pentru un sezon, lucrul începe cu pregătirea fizică pe uscat, care se desfășoară în două etape. Prima cuprinde pregătirea fizică generală, în cadrul căreia se fac alergări pe teren la vale (pentru a face „să lucreze" aceiași mușchi ca în cursele de slalom și coborîre), se fac mișcări cu brațele lipite de trup, în poziții imitative mersului pe schiuri, exerciții de echilibru și acrobație, **TOATE ACESTEA într-un timp scurt și cu o intensitate foarte mare**. In plus, se mai practică fotbal (fără bocanci, pentru evitarea accidentelor), volei și ciclism pe biciclete cu șaua joasă. In etapa a doua, baza pregătirii o formează coborîrile în alergare pe terenuri cît mai variate și cît mai accidentate.

In legătură cu pregătirea fizică generală, trebuie făcută o importantă precizare și anume că toți schiorii fruntași din Franța practică în timpul verii sporturi complimentare (volei, fotbal, alpinism etc.), care au drept scop menținerea pregătirii fizice.

CIT MAI MULTĂ ALUNECARE PE ZAPADĂ. Cele două luni de pregătire pe zăpadă sînt caracterizate de tendința de a se aluneca cît mai mult pe zăpadă. Cei 500 de kilometri de coborîre și trecerea prin 2500 de porți de slalom special și 1500 de porți de slalom uriaș — cum prevede planificarea pe perioada 1 noiembrie — 28 decembrie — sînt cifre edificatoare. Dintre mijloacele speciale este de reținut amenajarea unor trasee de slalom cu cîte un fanion, uneori a două trasee identice paralele, cu scopul de a permite antrenorului o comparație între doi schiori. In această perioadă tehnica schiorului se perfecționează tocmai datorită kilometrilor parcurși. Un element foarte important: la toate antrenamentele sînt folosite mijloace mecanizate pentru urcuș. După cum spunea antrenorul René Sulpice, în momentul de față nu se concepe antrenament de schi (chiar pentru începători) fără mijloace mecanizate de urcuș. (In această privință schiorii romîni stau ceva mai bine decît în anii trecuți, deoarece numărul telefericelor și schi-lifturilor a crescut simțitor).

In legătură cu perioada competițională, se cuvine să facem o precizare, deoarece unii antrenori și mai ales schiori pot interpreta greșit cele spuse de René Sulpice și anume: **o dată cu începerea concursurilor schiorii francezi nu mai fac antrenamente.** Și este și normal ca lucrurile să se petreacă așa, deoarece ei participă săptămînă de săptămînă la concursuri internaționale care implică deplasări obositoare, curse de recunoaștere a traseului, „non-stopuri" și, bineînțeles, cele trei curse (slalom special, slalom uriaș și coborîre). Și, ceea ce este decisiv, **schiorii francezi au asigurată baza de pregătire pe zăpadă din lunile noiembrie și decembrie.** Or, la noi starea zăpezii permite schiorilor romîni să înceapă pregătirea pe schiuri cu foarte puțină vreme înaintea concursurilor și, deci, nu au **O BAZĂ DE ALUNECARE PE ZĂPADĂ.** De aceea nu poate fi vorba de o întrerupere a antrenamentelor în timpul sezonului nostru competițional.

ROLUL ANTRENORULUI. Foarte sugestiv și convingător a vorbit René Sulpice despre rolul antrenorului. Acesta trebuie să aibă mult entuziasm și să știe să-l transmită tînărului schior. Antrenorul trebuie să fie în același timp un șef și un prieten, să se facă iubit și respectat de concurenți. El trebuie să cunoască toate muncile de întreținere și reparare a schiurilor și a întregului material de concurs și antrenament. La antrenamente, el își lasă schiurile și se „înarmează" cu fanioane pentru marcarea manșelor și cu un săculeț care conține o trusă medicală, ceruri, legături de rezervă și tot ce ar putea fi necesar schiorului. In timpul curselor, antrenorul poartă cu el același săculeț, bastoane de rezervă etc. **Antrenorul se află pe munte pentru a marca porți, pentru a permite schiorului să facă un antrenament cît mai bun, să concureze în condiții optime, și nu pentru a schia.**

★

Desigur că ar mai fi multe de scos în evidență din cele expuse de René Sulpice. Ne oprim însă aici și ne exprimăm convingerea că antrenorii și schiorii noștri vor ști să aplice învățămintele acestei consfătuiri la care aportul antrenorului reprezentativei Franței a fost deosebit de prețios.

D. STĂNCULESCU



La patinoarul „23 August"

ÎNCEPE CONCURSUL DE CLASIFICARE

In acest sfîrșit de săptămînă, iubitorii patinajului artistic vor putea urmări în întrecere pe cei mai buni patinatori din Capitală. Se dispută — azi și mîine — concursul de clasificare pentru categoriile II, III și IV, în care vor fi angrenați fruntașii patinajului artistic, precum și o serie de juniori talentați, deci principalele cadre de patinatori ai cluburilor bucureștene.

Este pentru prima oară cînd la noi în țară una din condițiile pentru participarea la campionatele republicane de patinaj artistic pretinde ca sportivii să posede categorii de clasificare, obținute prin concursuri preliminare. Pentru participarea la probele de seniori ale campionatelor țării se cere categoria a II-a, iar pentru cele de juniori — categoria a III-a.

Concursul care începe astăzi în Capitală este, deci, o utilă probă de verificare și totodată o condiție obligatorie pentru toți cei care în ianuarie vor ataca titlurile republicane. Pentru obținerea categoriei a II-a vom vedea în întrecere pe Elena Moiș, Cristina Formagiu, Radu Ionian, Marcel Comanici, N. Belu și toți ceilalți patinatori fruntași din Capitală.

Concursul începe azi, de la ora 13, pe gheața patinoarului „23 August" și continuă mîine de la ora 7.

★

Cei mai mulți dintre participanții la concursul de clasificare se vor întîlni din nou în întrecere săptămîna viitoare, cînd se dispută „Cupa 30 Decembrie". Ca o trăsătură caracteristică a acestui concurs, el va cuprinde numai exercițiile liber alese.

RD. V.

DE LA I. E. B. S.

● Pentru jocul de fotbal DINAMO — STEAUA de mîine ora 13 de pe stadionul „23 August", biletele se găsesc la casele obișnuite: str. Ion Vidu, Pronosport cal. Victoriei nr. 2, agenția C.C.A. bd. 6 Martie, stadioanele „23 August", Dinamo, Republicii și Giulești.

● Patinoarul artificial din parcul „23 August" este deschis pentru patinaj public azi, orele 17—19 și mîine, orele 10—13 și 15—17. Se închiriază ghete cu patine.

● La bazinul acoperit Floreasca continuă cursul de inițiere la înot pentru copii. Inscrieri și informații la bazin.

HOCHEI pe gheață

Campionatul de juniori al Capitalei

Luni are loc derbiul competiției

Intrecerea tinerilor hocheiști bucureșteni a continuat joi și vineri pe patinoarul artificial, programînd partide interesante. Cu acest prilej am remarcat din nou calitățile unor tineri, a căror pregătire trebuie să constituie o preocupare de viitor a federației. Totodată, a ieșit în evidență tendința spre un joc individual, cea mai mare parte dintre acești tineri considerînd că cu cît înscriu mai multe goluri cu atît se evidențiază mai bine. De aceea antrenorii echipelor S.S.E. nr. 2, Steaua, Olimpia și Constructorul au datoria să-i îndrume încă de pe acum spre un joc colectiv, cu multe pase.

Iată rezultatele înregistrate:

JOI: *Steaua — Dinamo 16—1 (5—1, 7—0, 4—0)*. In acest joc Ion Gheorghiu de la Steaua a înscris 14 din cele 16 goluri ale echipei sale, ceea ce dovedește, o dată în plus, justețea observațiilor noastre; *S.S.E. nr. 2 — Olimpia 5—0 (2—0, 1—0, 2—0)*. Au înscris Minciună (2), Bell, Fodorea și Ghițu.

VINERI: *Steaua — Olimpia 2—1 (0—0, 1—0, 1—1)*. Joc foarte disputat, în care golul victoriei a fost realizat cu 2 minute înainte de fluierul final; *Constructorul — Dinamo 7—0 (1—0, 2—0, 4—0)*.

Astăzi sînt programate jocurile: Steaua — Constructorul și S.S.E. nr. 2 — Dinamo (de la ora 9); luni se vor disputa meciurile Știința — Dinamo și Olimpia — Constructorul (de la ora 9), urmînd ca de la ora 16 să aibă loc derbiul întrecerii: *S.S.E. nr. 2 — Steaua.*

TENIS DE MASĂ

„Cupa 30 Decembrie" pentru copii și juniori

Fapt deosebit de lăudabil, pe lîngă alte competiții de tenis de masă desfășurate de la începutul lunii decembrie, în Capitală au avut loc și două concursuri pentru copii și juniori, iar luni și marți se va disputa încă o întrecere de același gen.

Inițiatoarea organizării unui concurs de copii și junori dotat cu „Cupa 30 Decembrie" este A.S.A. Pot lua parte sportivi neclasificați, (băieți și fete) născuți între anii 1948—1954. Meciurile vor fi găzduite de sala de la stadionul Republicii și vor fi programate pe mai multe categorii de vîrstă. Se va juca sistem eliminatoriu, „cel mai bun din trei seturi", luni între orele 9 —13, iar marți între orele 9 — 13. Inscrierile se fac și astăzi în sala de concurs. „Cupa 30 Decembrie" va fi atribuită clubului, asociației sau centrului care va acumula cel mai mare număr de puncte la toate probele.

★

La concursul de copii organizat de A.S. Constructorul prefabricate, au luat parte 34 de concurenți. Rezultate: *simplu băieți, semifinale:* Baciu—Croitoru 2—0, Turea—Teodorescu 2—0; *finala:* Turea—Baciu 2—0. S-au remarcat în afară de cîștigător și Baciu, Croitoru, Cuza. Au fost selecționați un număr de 16 jucători.